



Le esercitazioni per lo sviluppo della resistenza dello sprinter sono classifica-bili in:

- esercitazioni per lo sviluppo della resistenza alla velocità o della capacità alattacida;
- esercitazioni per il miglioramento della resistenza o capacità lattacida;
- esercitazioni per l'incremento della potenza lattacida;

Questa suddivisione è riferita ad atleti di élite o in via di alta qualificazione e trova giusta-ficazione nella descrizione del modello bioenergetico. Non facciamo riferimento alle esercitazioni per il miglioramento della potenza alattacida, che riguardano le metodologie per lo sviluppo delle diverse espressioni di forza speciale e di velocità dello sprinter che non sono l'oggetto di questa trattazione.

**Mezzi e metodologie per lo sviluppo della resistenza alla velocità.** Come abbiamo già avuto modo di esaminare, le diverse esperienze ci hanno portato a distinguere i seguenti mezzi per il miglioramento della resistenza alla velocità:

- metri 60 con partenza in piedi;
- metri 80 con partenza in piedi;
- metri 100 con partenza in piedi.

Questi vengono utilizzati con due metodologie: in serie di ripetizioni; in prove ripetute.

La prima metodologia si riferisce ai 60, 80 e 100 metri e prevede l'effettuazione di serie composte da 4-5 prove con micropause comprese fra l'30" e 230" nella tappa fondamentale e 2'30" - 4' nella tappa speciale e macropause (fra le serie) oscillanti fra 6'-8' nella tappa fondamentale e 10'-12' nella tappa speciale.

La seconda metodologia invece riguarda soltanto i 100 metri che vengono ripetuti con macropause di uguale durata comprese fra 6' ed 8'.

Subito dopo il periodo di introduzione e durante l'intera tappa fondamentale, vengono inserite le serie di ripetizioni su 60, 80 e 100 metri utilizzate in sedute distinte (solo i 60 metri oppure solo gli 80 o i 100 metri) o combinate tra loro nella stessa seduta.

Le tre distanze vanno corse a velocità molto elevata, quasi massimale.

All'inizio della preparazione sarà più accentuato l'uso della distanza più corta che consente meglio di tenere velocità elevate per giungere, con il trascorrere dei cicli, ad utilizzare le tre distanze in proporzioni dapprima pressoché simili e successivamente, per i duecentisti, addirittura con la prevalenza delle distanze più lunghe (80-100 metri).

L'obiettivo massimo, prefissato in sede di programmazione per la quantità in ogni seduta, viene raggiunto rapidamente, già durante il secondo ciclo; successivamente l'aumento del carico avverrà solo in conseguenza della crescita della velocità, via via che la condizione dell'atleta andrà migliorando.

Il numero massimo delle serie da noi utilizzato variava fra 3 e 5, a seconda del livello di preparazione degli atleti. La frequenza settimanale di utilizzazione oscillava anch'essa fra 2 e 4 unità di allenamento, con una modulazione della quantità nell'ambito del microciclo, in modo da non toccare ogni seduta il volume massimo.

Tali esercitazioni vengono da noi pressoché eliminate durante la tappa speciale e sostituite dalle prove ripetute sui 100 metri soltanto. La sostituzione avviene allorché l'atleta ha raggiunto un livello di capacità specifiche tale da consentirgli di percorrere una distanza più lunga (come i 100 metri) a velocità molto elevate che, progressivamente, si avvicineranno a quelle massimali.

La quantità complessiva diminuisce progressivamente e marcatamente durante la tappa speciale fino a giungere al 40% circa del volume massimo raggiunto nella tappa fondamentale.

Durante il periodo competitivo si utilizzano soltanto i 100 metri con una frequenza settimanale ed un volume per unità di allenamento che variano a seconda del tempo che separa dalle gare più importanti: l'intensità crescerà parallelamente alla condizione di forma dell'atleta.

Dalla seconda parte della tappa speciale (allorché le capacità di velocità sono molto alte) si provvede a rilevare i tempi parziali anche sulla seconda metà delle distanze, soprattutto sui 100 metri, per valutare le capacità di «tenuta» a velocità molto elevate.

Nella parte finale della tappa speciale e nel periodo agonistico queste prove vanno eseguite anche con la partenza dai blocchi, al colpo di pistola.

Con queste due metodologie riteniamo si possano influenzare positivamente una serie di caratteristiche biochimiche, muscolari e nervose (soprattutto queste ultime).

L'alternanza di prove eseguite ad alta intensità dopo brevi pause consente di mettere in «crisi» il sistema neuromuscolare stimolandolo a produrre una serie di supercompensazioni specifiche per lo sprint.

Il fatto che la partenza avvenga per lo più in piedi, che la velocità non sia massimale e che le pause siano di durata tanto maggiore quanto più elevate sono l'intensità di percorrenza e la distanza, limita l'accumulo di lattato su valori che consentono di continuare a ripetere un numero sufficiente di prove a velocità pressoché identica.